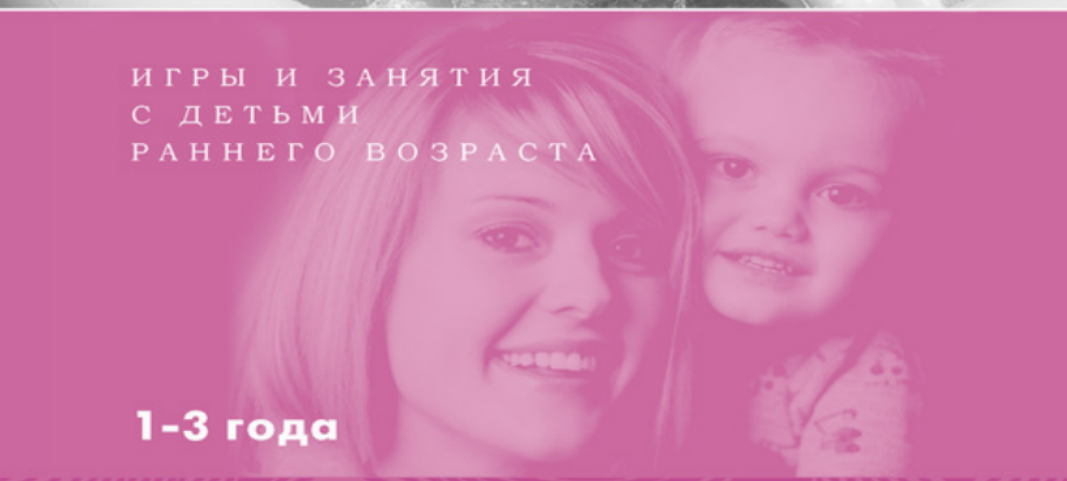
ПЕРВЫЕ ШАГИ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ
С ДЕТЬМИ
РАННЕГО ВОЗРАСТА



1-3 года

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В пособии представлены игры и занятия, способствующие развитию двигательной активности у детей 1–3 лет.

Книга адресована педагогам, работающим с детьми раннего возраста в дошкольных образовательных учреждениях.

- Людмила Николаевна Галигузова, Софья Юрьевна Мещерякова
- Введение
- Игры и занятия
- Ходьба
- Прыжки
-
- Бег
- Общеразвивающие игры
- Комплексные игры
-
- Дыхательные упражнения
- Список литературы

Людмила Николаевна Галигузова, Софья Юрьевна Мещерякова Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста

Введение

Настоящее пособие является частью методического комплекта к программе «Первые шаги», которая охватывает все основные сферы развития ребенка: физическое, познавательно-речевое, социально-личностное и художественно-эстетическое.

Забота о физическом развитии ребенка имеет особое значение в раннем возрасте. В этот период жизни малыш только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится управлять своим телом, координировать действия.

В конце первого – начале второго года жизни ребенок начинает ходить. Сначала его движения неуверенны, он часто падает, не умеет удерживать равновесие, преодолевать даже небольшие препятствия. Первые шаги малыша короткие и неравномерные. Он пока еще не умеет самостоятельно останавливаться, менять направление движения, обходить препятствия. Ему трудно одновременно выполнить движения ногами и руками, например, в ответ на предложение взрослого потанцевать, малыш сначала топает ножками, а потом хлопает в ладоши.

К полутора годам ребенок обычно уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокое препятствие. В этом возрасте он может целенаправленно по просьбе взрослого менять рисунок ходьбы: «ходить, как мишка», «прыгать, как зайчик», и т. п.

На втором-третьем году совершенствуются основные движения малыша: он начинает все лучше координировать свою двигательную активность. К концу второго года ребенок может пройти по дорожке, нарисованной на полу, перешагивать чередующимся шагом через невысокие препятствия, подниматься и спускаться по слегка приподнятой наклонной доске, лестнице, горке, подлезать под скамейку, веревку, перелезать через перекладину.

На третьем году жизни ребенок свободно передвигается, способен менять ритм и направление движения. К трем годам он может бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу, кружиться на месте; влезать на стул, скамейку, спрыгивать с невысоких предметов; подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед, перепрыгивать через небольшие препятствия.

По мере того как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с

предметами. Ребенок может носить в руках предметы, возить их за тесемку, толкать перед собой игрушку на палочке, играть в разнообразные игры с мячами (катать, подбрасывать, ловить, догонять мяч) и пр.

Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения.

Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

В сфере физического развития основными ***педагогическими задачами*** являются:

• развитие у детей разных видов двигательной активности (ходьбы, бега, прыжков, лазания, бросания и др.);

• развитие координации движений.

Для успешного физического развития детей необходимо создавать специальные условия.

В детском учреждении должно быть *спортивное оборудование* , способствующее развитию двигательной активности детей: лесенки, горки, дорожки с препятствием, скамеечки, мячи, обручи, гимнастическая стенка, детские велосипеды, самокаты, санки и пр. Эти приспособления стимулируют детей к соответствующим движениям: подниматься и спускаться по лесенке, перешагивать, подлезать, проползать, переносить, идти в определенном направлении, соблюдать равновесие, ходить по разной поверхности, бросать, метать в цель и пр.

Спортивное оборудование, инвентарь и игрушки должны быть не только в спортивном зале, но и в групповом помещении (спортивный уголок, мини-стадион), а также на участке. При этом групповое пространство должно быть организовано таким образом, чтобы дети могли свободно передвигаться по комнате и имели доступ к спортивным снарядам и игрушкам.

В процессе работы педагог должен *использовать разнообразные формы организации двигательной активности* детей, например, проводить подвижные игры с ходьбой, ритмическими движениями, прыжками и бегом. Эти игры проводятся как в групповом помещении, так и во время прогулки. Следует также включать элементы двигательной активности во все занятия с детьми, поддерживать их стремление к подвижным играм.

С детьми также необходимо проводить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна и пр. В эти занятия включают общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног. Особое внимание следует уделять развитию у детей координации движений, дыхательного аппарата, формированию правильной осанки.

Для того чтобы пробудить у детей интерес к физкультурным занятиям, желательно проводить их в *игровой форме* с использованием воображаемых ситуаций и игровых образов, подражательных действий («прыгаем, как зайчики», «ходим, как мишка», и др.). При этом воспитатель не должен ограничивать стремление детей к творческому самовыражению в двигательной активности, напротив, следует стимулировать и поощрять желание малышей придумывать различные двигательные элементы.

Желательно, чтобы физкультурные занятия и подвижные игры сопровождались музыкой, песенками, чтением стихов. Это поддерживает интерес малышей к занятиям, облегчает выполнение трудных для них элементов упражнений, способствует творческому самовыражению. Поэтому физкультурные занятия целесообразно *интегрировать с музыкальными занятиями, театрализованной деятельностью* детей.

При организации двигательной активности детей следует *учитывать* их *возрастные особенности* , в частности, мягкость и податливость скелета, недостаточное развитие мускулатуры и связочного аппарата, быструю утомляемость. Нужно иметь в виду, что некоторые движения вредны детям. Нельзя разрешать им висеть на руках, прыгать с высоты, требовать правильного исполнения тех или иных упражнений путем длительного повторения. Продолжительность физкультурного занятия с детьми от 1 года 6 месяцев до 2 лет составляет 5–6 минут, с детьми от 2 до 3 лет – 8–12 минут. Занятия следует проводить не менее трех раз в неделю.

Развитие двигательной активности детей обязательно требует *индивидуального подхода* . Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка, темпы его физического развития, медицинские показания. В процессе подвижных игр необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс между подвижными и спокойными играми, не допуская

перевозбуждения и переутомления малышей. Если возникает необходимость в коррекции движений ребенка, педагог должен использовать не порицания, а игровые приемы, переключения с одной деятельности на другую, поощрения.

Игры и занятия

Ходьба

В ходе игр, представленных в этом разделе, малыши учатся ходить в определенном направлении, по наклонной плоскости, менять способ, скорость и направление движения, соблюдать определенный ритм движения, преодолевать препятствия, координировать свои движения, согласовывать их с движениями других детей и пр.

«Встань, малыш, еще разок»

В эту игру хорошо играть с детьми, которые только учатся ходить. Игра проводится с одним ребенком.

Воспитатель говорит малышу: «Саша (имя ребенка), наверное, твои ножки хотят погулять, давай с тобой походим!» Он берет малыша за ручки и помогает ему встать, приговаривая при этом:

Встань, малыш, еще разок.
Сделай маленький шажок.
Топ-топ!
Ходит Сашенька с трудом,
Первый раз обходит дом.
Топ-топ!

Воспитатель водит ребенка за руку или дает ему возможность походить самому, подбадривает и хвалит за успехи.

«Большие ноги»

Воспитатель спрашивает ребенка: «Хочешь погулять по дорожке?» – берет его за руку (или сзади под мышки) и выводит в центр группы. «Наши большие ноги идут по дороге, вот так», – говорит педагоги показывает, как делать широкие шаги. Он помогает малышу, приговаривая:

Большие ноги
Шли по дороге:
Топ, топ, топ,
Топ, топ, топ.

Воспитатель продолжает: «А теперь наши ножки стали маленькими-маленькими. Как они умеют бегать?» Вместе с ребенком он бежит в том темпе, который под силу малышу, и продолжает читать стихотворение:

Маленькие ножки
Бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ, топ,
Топ, топ, топ, топ, топ.

Когда ребенок запомнит порядок действий, их можно объединить, читая стихотворение целиком и меняя темп движений.

«Ходим вереницей»

Дети встают в шеренгу и берут друг друга за плечи (или поясок). Педагог водит вереницу по группе в разных направлениях и приговаривает: «Вот какая у нас веревочка (змейка, ленточка)». «Веревочку» можно «закрутить» спиралькой (получится клубочек), затем опять раскрутить и двигаться дальше. «Змейка» может огибать препятствия, встретившиеся на пути (стол, стульчики, модули и т. п.).

«Флажок»

Дети образуют круг. Одному ребенку воспитатель предлагает встать в центр круга и взять флажок.

Взрослый ведет детей по кругу и читает стихотворение:

Дети встали в кружок,
Увидали флажок:
«Кому дать, кому дать?
Кому флаг поднимать?»
Выйди, Оля (Саша, Петя), в кружок,
Возьми, Оля, флажок!

Названный ребенок выходит в центр круга. Ведущий отдает ему флажок и встает в круг.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в центре круга.

«Помашем флажками»

Эта игра является продолжением игры «Флажок». Воспитатель берет несколько флажков (по количеству детей, участвующих в игре) и говорит:

Кому дать, кому дать?
Кому флаг поднимать?

Педагог раздает малышам флажки: «Возьми, Оля, флажок! Возьми, Настя, флажок!» Один флажок взрослый оставляет себе.

Затем дети начинают двигаться по кругу, повторяя движения воспитателя: поднимают флажок над головой, машут им, вытягивают руку с флажком в сторону, опускают его вниз, перекладывают флажок в другую руку и т. п. Все движения

взрослый сопровождает словами: «Машем флажком! Опустили флажок! Переложили флажок в другую ручку» и т. д.

Эту игру желательно проводить под музыку (марш).

Игру можно разнообразить, предлагая детям размахивать ленточками, платочками.

«Отнеси в ладошке капельку»

Воспитатель ставит на стол игрушечную птичку и мисочку, подзывает нескольких детей и говорит: «Посмотрите, на столе сидит птичка, она хочет пить, а в ее мисочке нет водички. Давайте принесем ей водичку в своих ладошках. Я налью вам в ладошки капельки воды, а вы отнесите их к столику и вылейте в мисочку».

Воспитатель показывает малышам, как нужно сложить ладошку, прижав пальцы друг к другу, чтобы вода не пролилась. Затем педагог на свою ладонь и на детские ладошки капает из пипетки или наливает из ложечки по несколько капель воды и говорит: «Идите осторожно, чтобы не пролить водичку». Малыши вместе со взрослым подходят к столику и по очереди выливают воду в миску. Птичка «пьет» водичку и «благодарит» детей.

Таким же образом можно носить в ладошке (двух ладошках) перышки, листочки, маленькие шарики и т. п.

«Поезд»

Воспитатель предлагает малышам: «Давайте я буду паровозиком, а вы вагончиками. Встаньте друг за другом, вот так». Он показывает, как обхватить руками впереди стоящего ребенка (или положить руки ему на плечи, ухватиться за юбочку, поясок, лямочку). Затем педагог начинает медленно двигаться по группе, читая стихотворение:

Вот поезд наш едет,
Колеса стучат.
А в поезде этом
Ребята сидят.
Ту-ту!

Воспитатель повторяет стихотворение несколько раз. Постепенно темп стихотворения и, соответственно, движение «поезда» ускоряются, меняется направление движения.

В следующий раз, играя с детьми, можно прочитать другое стихотворение:

Машинист, машинист
Паровоз ведет.
Машинист, машинист
Песенку поет!

Чух-чух-чух, чух-чух-чух!
Паровоз наш мчится.
Чух-чух-чух, чух-чух-чух!
Вот бы прокатиться!

Дети повторяют за воспитателем звукоподражания: «ту-ту», «тук-тук», «чух-чух».

Игру можно усложнить. Воспитатель кладет на пол длинные рейки – «рельсы». Дети встают друг за другом. Стоящий впереди ребенок держит флажок, он изображает паровоз. По сигналу воспитателя: «Поезд отправляется» – малыши идут между рейками. По сигналу: «Поезд подходит к станции» – останавливаются.

«Слоны и мышки»

Воспитатель предлагает малышам: «Давайте поиграем в мышек. Мышки маленькие, ножки у них тоже маленькие. Мышки бегают быстро, но тихо-тихо, их почти не слышно». Взрослый показывает, как маленькими быстрыми шажками бесшумно передвигается мышка и побуждает детей подражать ему.

Через некоторое время воспитатель останавливается и говорит детям: «Мышки, стойте! Слышите, кто-то громко топает? Это идет слон».

Воспитатель начинает топать, приговаривая низким голосом: «Топ-топ». Педагог объясняет детям: «Слоны большие, и ноги у них большие. Слоны ходят медленно, большими шагами, вот так. Давайте походим как слоны». Взрослый вместе с детьми ходит по группе, произнося в ритм шагов: «Топ-топ».

В дальнейшем игру можно усложнить, предложив малышам по команде поменять темп движения («Сейчас вы мышки, а теперь вы слоны»), или, разделив детей (по их желанию) на две группы (слоны и мышки), попросить по очереди изобразить мышек и слонов.

«Дойди до зайчика»

Воспитатель делает дорожку из клеенки (ширина 25—30 см, длина 2–3 м) и кладет ее на пол. На одном конце дорожки он сажает зайчика и говорит детям: «Посмотрите, здесь сидит зайчик. Ему грустно одному, он хочет, чтобы детки погладили его. Для этого нужно пройти по этой тропинке, вот так». (Показывает.)

Дети по очереди проходят по дорожке и гладят зайчика. Воспитатель помогает малышам соблюдать очередность и не выходить за край дорожки.

Игру можно усложнить, начертив на полу (асфальте или песке) линию или положив шнур. Для более старших детей

дорожку можно сделать извилистой.

«Идем в лес»

Воспитатель кладет на пол дорожку и говорит: «Это тропинка в лесу. Давайте погуляем по ней». Идя по дорожке, он показывает детям, как можно ходить обычным шагом, высоко поднимая колени, на носках, на пятках. При этом взрослый обыгрывает движения, например: «Идем по высокой траве, высоко поднимаем колени, вот так» или «А сейчас идем осторожно, на носочках, чтобы не услышал волк».

«Пятки, носочки»

Воспитатель предлагает детям встать в круг. Затем говорит: «У меня есть колокольчик и бубен. Когда я буду звенеть колокольчиком, мы пойдем на носочках, вот так. А когда я буду стучать в бубен, мы пойдем на пяточках, вот так. Когда колокольчик и бубен будут молчать, мы пойдем обычным шагом, вот так. Слушайте внимательно и смотрите, как я иду».

«Идем по лесенке»

Воспитатель кладет на пол лестницу и предлагает детям сначала пройти по ней, перешагивая через перекладины, а затем, наступая на перекладины.

Сначала взрослый помогает каждому ребенку, ведя его за руку, а затем идет рядом, подстраховывая малыша.

«По мостику»

Воспитатель рисует две параллельные линии (или кладет два шнура) и говорит малышам: «Это ручеек. Нам надо перейти на другой берег. Давайте построим мостик». Педагог «строит мостик через ручеек» (ставит гимнастическую скамейку высотой 10—12 см) и объясняет: «По этому мостику мы сможем перейти через ручеек. Нужно идти осторожно, чтобы не упасть в ручеек и не замочить ножки».

Дети по очереди проходят по скамейке, сначала держась за руку воспитателя, а потом самостоятельно.

«По ровненькой дорожке»

Воспитатель чертит или выкладывает на полу три дорожки, в конце каждой из них он кладет обруч.

Педагог берет за руки двух малышей и проводит их по дорожкам (воспитатель идет по средней дорожке), читая стихотворение:

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки.
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Когда взрослый вместе с детьми доходят до конца дорожек, со словами «в ямку бух» они присаживаются в обручи.

Впоследствии игра усложняется. Воспитатель кладет на пол две длинные рейки или дорожку (длиной 1 м). В конце дорожки он ставит гимнастическую скамейку, за ней – небольшие кубики, за кубиками кладет обруч. Педагог предлагает детям: «Давайте сначала пойдем по ровненькой дорожке, потом – по мостику, затем – по камушкам, а потом прыгнем в ямку. Вот так». Он читает стихотворение и одновременно показывает детям, как нужно проходить через препятствия:

По ровненькой дорожке,
По узкому мосточку,
По камушкам, по камушкам,
И в ямку бух!

После слов «И в ямку бух!» воспитатель присаживается на корточки в обруч.

Воспитатель снова читает стихотворение, а дети по очереди преодолевают препятствия.

«Найди игрушку»

Воспитатель делает извилистую или прямую дорожку с препятствиями (мостики разной высоты (гимнастические скамейки), кубики (маленькие – для перешагивания, большие – для перелезания) и т. п). В конце дорожки он сажает игрушку и накрывает ее платком.

Воспитатель читает стихотворение:

Там, в конце дорожки,
Посмотри-ка, дом.
Кто же, мой хороший,
Проживает в нем?
Может, это кошка?
Может, это мышка?
Может, непоседа
Мишка-шалунишка?

Педагог показывает малышам, как пройти по дорожке. Дети по очереди подходят к домику, находят игрушку и называют ее. Каждый раз взрослый прячет новую игрушку.

«Непослушный котенок»

Воспитатель сажает игрушечного котенка на перекладину гимнастической стенки и говорит детям: «Ребята, посмотрите, котенок залез на лесенку и не может спуститься. Давайте ему поможем».

Педагог приставляет к стенке перекладину и спрашивает у малышей: «Кто хочет снять котенка? Костя, попробуй ты. Пройди

по мостику и сними котенка». Малыш поднимается по наклонной плоскости, снимает котенка, спускается вниз и отдает игрушку воспитателю.

Взрослый снова сажает котенка на стенку и говорит: «Какой непослушный котенок, опять залез на лесенку! Кто теперь хочет его снять?»

Таким образом воспитатель побуждает всех детей подниматься и спускаться по наклонной плоскости. В следующий раз можно предложить детям проползти по ней.

«Игрушки заблудились»

Воспитатель сажает на коврик игрушки (по числу участвующих в игре детей) и расставляет различные препятствия: для самых маленьких детей – 2–3 препятствия, для детей постарше – 4–5 препятствий. Это могут быть ребристые дорожки, мостики, валики, кубики, воротца, тоннели и т. п.

Педагог говорит детям: «Смотрите, зверюшки (куклы) заблудились в лесу. Они собрались на полянке и не могут найти дорогу домой. Давайте поможем им. Сначала нужно пройти по мостику (скамейке) через речку, потом перелезть через горку (валик), а затем пролезть через воротца».

Каждый ребенок проходит через препятствия, берет игрушку и возвращается обратно.

Игру можно разнообразить, сделав несколько полянок и дорожек с разными препятствиями. В зависимости от вида препятствий дети выполняют самые разнообразные движения: ходят маленькими и большими шагами, перепрыгивают, перешагивают, перелезают, подлезают и пр.

«Займи свой домик»

Воспитатель расставляет по кругу «домики» (коврики, кусочки ткани) и говорит детям: «Давайте вы будете зверюшками. Кто кем хочет быть? Давай ты, Ваня, будешь зайкой, ты, Верочка, – лягушонком… А теперь выберите себе домики». Дети выбирают домики и садятся на свои коврики.

Воспитатель объясняет: «Когда звучит музыка, зверюшки выбегают из домиков и начинают танцевать, прыгать, играть. Когда музыка стихает, все возвращаются в свои домики».

Звучит музыка, дети танцуют. По окончании музыки малыши занимают свои места в домиках.

Игра повторяется несколько раз.

Игру можно разнообразить. Например, посадить детей на стульчики или модульные кубы, а рядом с каждым из них поместить большую игрушку-зверюшку. Пока дети танцуют, изображая своего персонажа, воспитатель пересаживает игрушки. По окончании мелодии воспитатель говорит: «Дождик пошел,

бегите в домики!» Малыши находят свои домики, ориентируясь на игрушку.

Прыжки

В ходе этих игр дети учатся прыгать разными способами: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед, через предметы.

«Прыг-прыг, топ-топ»

Воспитатель читает стихотворение и показывает соответствующие действия, побуждая малышей повторять их:

Девочки и мальчики,
Хлоп-хлоп-хлоп!
Прыгают, как мячики,
Прыг-прыг-прыг!
Ножками топочут:
Топ-топ-топ!
Весело хохочут:
Ха-ха-ха!

Затем педагог говорит: «Наверное, наши ручки и ножки устали. Давайте сядем и положим ладошки на коленочки. Пусть они отдохнут». Все садятся на ковер и отдыхают.

После отдыха игру можно повторить или организовать другую игру.

«Ловим перышко»

Воспитатель берет перышко, дует на него так, чтобы оно взлетело вверх, и просит ребенка поймать его. Детям постарше можно предложить поймать несколько перышек. Малыши также могут ловить воздушные шарики, мыльные пузыри, снежинки, падающие листья.

В ходе игры педагог следит за тем, чтобы ребята не сталкивались друг с другом (лучше, чтобы в таких играх участвовало небольшое число детей).

В группе можно подвесить на веревочках резиновые игрушки, мячики так, чтобы дети могли до них дотянуться, подпрыгнув или встав на носочки.

«Лягушата и жучок»

Воспитатель показывает детям закрепленного на веревочке игрушечного жучка и говорит: «Давайте вы будете лягушатами. Лягушата будут ловить жучка, а он будет улетать от них».

Взрослый помогает малышам сесть на корточки в кружок, сам встает в центр круга и медленно проносит над их головами жучка. Дети подпрыгивают, стараясь его поймать.

«Белочки»

Эту игру проводят двое взрослых. Воспитатель заранее привязывает к веревке шишки, муляжи орехов, яблок.

Он говорит детям: «Давайте вы будете белочками. Белки живут в лесу. Они собирают шишки, орехи, яблоки, которые растут высоко на деревьях».

Взрослые натягивают веревку над головами детей. Один из них говорит: «Белочки, достаньте шишки (орешки…)». Малыши подпрыгивают или пытаются дотянутся до игрушки.

«Ловкие котята»

Воспитатель прикрепляет к резинке клубок ниток или игрушечную мышку и говорит детям: «Котята очень любят играть. Они бегают за клубочками, за мышками. Давайте вы будете котятами. Вы будете ловить клубочек (мышку)».

Педагог начинает играть клубком (мышкой) над головами малышей, на полу, а дети стараются поймать его.

«Допрыгни до игрушки»

Воспитатель кладет на пол резиновый коврик и на разном расстоянии от него ставит 2–3 игрушки (кегли).

Педагог предлагает детям встать на коврик и допрыгнуть до ближайшей игрушки: «Коля, попробуй допрыгнуть до мишки. Молодец! А теперь попробуй допрыгнуть до обезьянки, а теперь – до пирамидки…»

Дети по очереди прыгают. В ходе игры можно спрашивать малышей: «До какой игрушки ты хочешь допрыгнуть?» Обязательно нужно хвалить детей, придвигать игрушку поближе, если ребенок не может до нее допрыгнуть.

«Цирковые лошадки»

Воспитатель чертит на полу линию (или кладет шнур) и говорит детям: «Представьте, что вы лошадки, которые выступают в цирке. Лошадки перепрыгивают через веревочку».

Педагог предлагает малышам перепрыгнуть через шнурок. Самые маленькие дети сначала будут переступать через препятствие, постепенно они научатся и перепрыгивать.

Для более старших детей можно начертить ручеек (две линии), через который они будут перепрыгивать.

«Лягушка и лягушата»

Воспитатель ставит вокруг мата гимнастические скамейки и говорит детям: «Это пруд. Я буду мамой-лягушкой, а вы – моими детками-лягушатами. Забирайтесь на скамеечки, это бережок». Воспитатель присаживается (или встает) в центре мата, а дети встают на скамейки.

«Мама-лягушка» зовет «лягушат»: «Ква-ква, ребятки-лягушатки, прыгайте ко мне в прудик!» Дети прыгают на мат к воспитателю и весело барахтаются в «пруду»: прыгают на двух

ногах, на одной ножке, передвигаются на четвереньках, кувыркаются, падают.

«Мама-лягушка» предлагает «лягушатам» выбраться на берег и снова зовет их в пруд. Игра повторяется.

Эту игру можно организовать и в сухом бассейне, наполненном мячиками, шариками, кусочками поролона.

Бег

Представленные в этом разделе игры помогают научить детей бегать с разной скоростью, в разных направлениях, с предметами и без них, сохранять равновесие. В некоторых играх бег сочетается с ходьбой, наклонами, приседаниями и другими движениями.

«Вертушки»

Воспитатель показывает детям, как крутится вертушка во время бега. Он раздает малышам вертушки и предлагает побегать с ними по комнате или участку.

«Лошадки»

В эту игру можно играть с одним ребенком или с несколькими детьми, сопровождать ее чтением или пропеванием стихотворений, звукоподражаниями. Предлагаем несколько вариантов игры.

Вариант 1. Этот вариант игры предназначен для самых маленьких детей.

Воспитатель говорит малышу: «Хочешь покататься на лошадке? Давай я буду лошадкой. Садись на меня, будем кататься. Держись крепко, чтобы не упасть».

Взрослый ложится или присаживается на ковер, а ребенок забирается ему на спину. Педагог плавно встает на четвереньки и начинает медленно передвигаться по группе, изображая лошадку: «Цок-цок-цок-цок, и-го-го». По ходу игры воспитатель побуждает малыша повторять соответствующие слова или звукоподражания» («цок-цок», «но-но», «поехали» и т. п.).

Вариант 2. Воспитатель завязывает на поясе ленточку («вожжи») и говорит ребенку: «Давай я буду лошадкой, а ты крепко держись за вожжи и говори лошадке: „Но-но“. Если ты захочешь, чтобы лошадка остановилась, громко крикни: „Стой“». Во время «езды» взрослый может прочитать стихотворение:

Цок-цок! Цок-цок!
Я – лошадка – серый бок,
Я копытцами стучу,
Если хочешь, прокачу!

Игру можно организовать и таким образом, чтобы взрослый и ребенок изображали двух лошадок, которые скачут рядом.

Вариант 3. В эту игру можно играть с несколькими детьми (старше полутора лет).

Воспитатель раздает детям палочки: «Посмотрите, какие у

меня лошадки. На них можно скакать». Он помогает малышам «оседлать лошадок» и показывает, как скакать на них. Во время игры взрослый читает стихотворение:

Поехали, поехали
С орехами, с орехами,
К дедке по репку,
По пареньку,
По сладеньку.

Вариант 4. В качестве лошадок можно использовать мягкие валики. Малыши садятся на валики верхом и подпрыгивают, изображая всадников.

Вариант 5. Воспитатель предлагает малышам: «Ваня, Саша, давайте поиграем в лошадку. Вот палочка, это лошадка. Один из вас будет скакать на лошадке, а другой ехать на тележке и держаться за вожжи. Ваня, хочешь покататься на лошадке? Вот тебе лошадка (помогает ребенку „сесть на лошадку“)». Затем воспитатель обвязывает одного ребенка ленточкой и дает ее концы другому малышу: «А ты будешь кататься на тележке».

Взрослый помогает детям координировать движения и читает стихотворение:

Чики-чики-чикалочки,
Едет Ваня на палочке.
А Саша в тележке
Щелкает орешки.

Если дети не сразу понимают правила игры, воспитатель сначала играет с одним ребенком, изображая возницу, а затем передает «вожжи» другому малышу.

Если игра понравится детям, ее можно повторить, предложив малышам поменяться ролями.

Вариант 6. Эта игра проводится с группой детей. Воспитатель раздает малышам деревянные палки-лошадки и показывает, как лошадки скачут галопом. Затем педагог включает музыкальную фонограмму и предлагает детям покататься на лошадках.

Во время игры воспитатель может прочитать стихотворение А. Бар-то «Лошадка»:

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко.
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

«Птички летают»

Воспитатель читает стихотворение и показывает детям соответствующие движения. Малыши повторяют их:

Птицы высоко летали, (Дети бегают.)
Птицы крыльями махали, (Машут руками.)
А теперь они спустились, (Приседают.)
У них крылышки сложились. (Прячут руки за спину.)

Игра повторяется несколько раз.

«Самолеты»

Воспитатель предлагает детям поиграть в летчиков. Дети садятся на стульчики и готовятся к полету – «заводят мотор». Воспитатель читает стихотворение и показывает соответствующие движения. Малыши повторяют их:

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, (Круговые движения
Я моторчик завожу! согнутыми в локтях руками.)
Расправил крылья самолет, (Дети встают со стульчиков
и разводят руки в стороны.)
Я отправился в полет! (Дети бегут в разные стороны.)

Затем по сигналу воспитателя: «Самолеты, на посадку!», дети бегут к своим стульчикам и садятся на них – самолеты «приземляются».

«Домики»

Воспитатель раскладывает в групповой комнате или в зале небольшие коврики-домики и предлагает детям выбрать себе домики. Малыши рассаживаются на коврики. Воспитатель продолжает: «Когда заиграет музыка, выбегайте из домиков. Когда музыка закончится, бегите обратно в свои домики».

Педагог включает музыку, дети бегают по комнате. По окончании мелодии малыши занимают любой домик.

Проводя игру с более старшими детьми, каждый раз можно убирать по одному коврику. В этом случае воспитатель предупреждает детей: «Будьте внимательны, кто не успеет занять домик, тот пойдет играть в сухой бассейн». Ребенок, не успевший

занять домик, идет с воспитателем в бассейн. Таким образом дети постепенно выбывают из игры и переходят в сухой бассейн, где организуется другая игра.

«Кошка мышек сторожит»

Воспитатель предлагает детям поиграть в кота и мышек. С помощью шнура педагог ограничивает пространство: «Это норка для мышек. Вы будете мышками, а я – котом. Когда мышки выбегут из норки, кот начнет их ловить. Мышки должны спрятаться в норку, и тогда кот не сможет их поймать».

Воспитатель (кот) садится на стул, а дети (мышки) прячутся «в норке». Взрослый говорит:

Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит.

«Мышки» вылезают из норки (подлезают под шнур или перешагивают через него) и начинают бегать. Через некоторое время воспитатель говорит:

Тише, мышки, не шумите,
Кошку вы не разбудите!

После этих слов «кот» встает со стула, громко произносит «мяу» и начинает ловить «мышек», которые разбегаются в свои норки.

Игру можно повторять 3–4 раза. Когда дети освоят игру, роль кошки можно предложить кому-нибудь из малышей.

«У медведя во бору»

Игра проводится на площадке, с одной стороны которой воспитатель рисует линию – «опушку леса». За линией находится «берлога медведя».

Дети подходят к медвежьей берлоге и начинают «собирать» ягоды и грибы, приговаривая вместе с воспитателем:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

После слов «и на нас рычит» «медведь» выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного ребенка он отводит в «берлогу».

Игру можно усложнить: «медведь» не сразу выбегает из берлоги, а некоторое время выжидает.

Сначала роль медведя исполняет воспитатель. После того как

дети разучат игру, они сами с удовольствием будут исполнять роль медведя.

«Гуси, гуси»

Малыши располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель стоит неподалеку и ведет с ними диалог.

Воспитатель.

Гуси, гуси.

Дети.

Га-га-га.

Воспитатель.

Есть хотите?

Дети.

Да-да-да.

Воспитатель.

Так ступайте же домой!

Дети.

Серый волк под горой
Не пускает нас домой!

Воспитатель.

Ну, летите, как хотите!

Дети перебегают на противоположную сторону площадки, воспитатель пытается их поймать.

Когда дети разучат игру, роль волка можно предложить кому-нибудь из малышей.

«Прогулки в лесу»

Воспитатель сооружает несколько дорожек с препятствиями (обручи, горки, валики, мостики), расставляет на них игрушки-муляжи или предметы-заместители, изображающие грибы, цветы, листья, орехи. Затем говорит детям: «Здесь у нас лес. В нем растут грибы, цветы, ягоды, орехи. Давайте пойдем в лес погуляем. Возьмите корзиночки (готовит их заранее). В них мы будем складывать все, что найдем в нашем лесу».

Дети вместе с воспитателем ходят по дорожкам,

перепрыгивают через лужицы-обручи, перешагивают через «корни деревьев», приседают и наклоняются, собирая в корзинки игрушки. Собрав игрушки, малыши ставят корзинки в сторону и весело бегают по «полянке».

«Гуси и коршун»

Воспитатель предлагает детям: «Давайте поиграем. Вы будете гусятами, а я – коршуном. Гуси будут щипать на лугу травку, а коршун будет их ловить». Педагог показывает, как гусята гуляют по лугу (присев на корточки, ходят по комнате, приговаривая «га-га-га»).

Малыши изображают гусей, а «коршун» следит за ними издали. Когда он появляется на лугу, «гуси, хлопая крыльями» (дети поднимают и опускают руки), разбегаются. «Коршун» пытается их поймать.

Игру можно проводить под музыку русской народной песни «Гуси».

Общеразвивающие игры

Представленные в этом разделе игры-занятия способствуют развитию и укреплению мышц спины, плечевого пояса, ног. Некоторые игры проводятся с использованием спортивного инвентаря: мячей, обручей, гимнастических скамеек, стенки и др.

«Кач-кач»

Воспитатель предлагает детям сесть на пол и вытянуть ноги. Затем говорит: «Давайте покачаем наши ножки, вот так» и показывает соответствующие движения (движения голеностопных суставов вправо-влево, вверх-вниз). При этом педагог приговаривает: «Кач-кач ножками». Дети повторяют движения взрослого.

Затем воспитатель предлагает сжать (как будто «в кулачок») и разжать пальчики ног, пошевелить ими.

Эти упражнения можно выполнять и в положении лежа.

«По-турецки мы сидели»

Воспитатель показывает детям, как сидеть «по-турецки». Затем помогает малышам сесть «по-турецки», сам садится напротив и, покачивая головой, читает или напевает следующие строки:

По-турецки мы сидели,
Пили чай и сушки ели,
Пили, пили, ели, ели,
Еле-еле досидели.

Дети повторяют стихотворение и движения взрослого.

«Цветочки растут»

Предварительно воспитатель вместе с детьми рассматривает цветы на подоконнике в группе или на участке. Рассказывает им, что цветы вырастают из семян или клубней (по возможности показывает их).

Педагог предлагает детям показать, как растут цветы. Он садится на корточки, обхватив колени руками и опустив голову. Затем начинает постепенно вставать, изображая появление стебелька. Потом медленно поднимает руки вверх и разводит их в стороны (это распускается и тянется навстречу солнышку цветок).

Далее дети вместе с воспитателем под музыку изображают, как растут и распускаются цветы.

«Вот как солнышко встает»

Воспитатель предлагает малышам поиграть. Он читает или напевает стихотворение («Солнышко» Е. Макшанцевой),

сопровождая его соответствующими движениями. Дети повторяют движения.

Вот как солнышко встает —
Выше, выше, выше. (Дети плавно поднимают руки и тянутся вверх.)
К ночи солнышко зайдет —
Ниже, ниже, ниже. (Дети плавно опускают руки.)
Хорошо, хорошо
Солнышко смеется.
А под солнышком всем
Весело поется! (Хлопая в ладоши, дети кружатся на месте.)

«Тук-тук молотком»

В этой игре дети повторяют за воспитателем различные движения. Взрослый напевает:

Похлопаем в ладошки, (Дети хлопают в ладоши.)
Похлопаем немножко,
Похлопаем в ладошки.
Очень хорошо!
И пальчики попляшут. (Дети вращают кистями рук,
Пальчики попляшут шевелят пальцами.)
И пальчики попляшут
У маленьких ребят.
Тук-тук молотком, (Одну руку дети прячут за спину,
Мы построим птичкам дом. а другой стучат по коленке.)
Тук-тук молотком,
Поселяйтесь, птички, в нем!
Бум-бум барабан, (Дети двумя руками поочередно
Что за шум и что за гам? стучат по коленям.)
Бум-бум барабан,
Просыпайтесь по утрам!
Ду-ду-ду, ду-ду-ду, (Дети имитируют игру на дудочке.)
Вот какая дудка!

Ду-ду-ду, ду-ду-ду,
Вот какая дудка!
Поехали потихонечку, (Дети медленно крутят
Поехали потихонечку воображаемый руль.)
И быстренько, и быстренько. (Дети быстро крутят руль.)

«Догоните мячики»

Воспитатель приносит корзину с мячами (по количеству детей) и предлагает детям поиграть. Он собирает малышей вокруг себя и со словами «догоните мячики» бросает их в разные стороны. Дети бегут за мячами, берут их и кладут обратно в корзину. Игра повторяется.

«Бегите за мячиком»

В этой игре участвуют двое взрослых, которые встают напротив друг друга на расстоянии примерно 5–10 м. Один взрослый берет мяч и собирает вокруг себя нескольких детей. Он говорит малышам: «Сейчас я покачу мячик к… (называет имя второго взрослого), а вы догоняйте его и несите ко мне». Воспитатель перекатывает мяч, а дети пытаются его поймать. Если им не удается поймать мяч, второй взрослый перекатывает его обратно, а малыши снова его догоняют.

Когда дети освоят правила игры, на место второго взрослого может встать кто-нибудь из детей.

«Покатился мячик мой»

Дети встают парами напротив друг друга. Каждой паре воспитатель дает по мячу и предлагает малышам перекатывать мячики друг другу.

Дети могут перекатывать мячи из разных положений: стоя, сидя, лежа на животе.

«Воротца»

Дети берут в руки мячи и встают, расставив ноги. Воспитатель показывает, как прокатить мяч «в воротца» (между расставленных ног). Затем малыши самостоятельно выполняют это упражнение.

Когда дети освоят упражнение, можно предложить им встать друг за другом и прокатить мяч через все «воротца» по очереди.

«Прокати мяч по скамейке»

Воспитатель ставит гимнастическую скамейку и показывает малышам, как можно прокатить по ней мяч так, чтобы он не падал. Затем предлагает детям самостоятельно прокатить мяч.

Возможны разные варианты игры:

• один ребенок, идя вдоль скамейки, подталкивает мяч рукой;

• дети стоят в ряд вдоль скамейки и подталкивают мяч друг другу, пока он не докатится до конца скамейки;

• двое детей встают у противоположных концов скамейки и перекатывают мяч друг другу.

Можно предложить малышам скатывать мяч по наклонной поверхности.

«Лови и бросай – упасть не давай!»

Дети образуют круг, воспитатель встает в центре и берет в руки большой мяч. Он по очереди бросает мяч детям и приговаривает: «Лови и бросай – упасть не давай!» Малыши ловят мяч и перебрасывают его обратно.

После того как взрослый обменяется мячом с каждым ребенком, он говорит: «Ребятки, а теперь прыгайте ко мне на носочках, как мячики!» Дети прыгают на носочках, приближаясь к воспитателю. Взрослый хвалит малышей и предлагает им свободно попрыгать («как мячики»).

Затем, подняв мяч над головой, воспитатель говорит: «Убегайте от мяча!» Дети убегают, а взрослый ударяет мячом об пол, ловит его и возобновляет игру.

«Брось и догони»

Воспитатель предлагает малышам встать перед чертой, нарисованной на полу, раздает им мячи и говорит: «Давайте попробуем бросить мячики как можно дальше. А потом будем их догонять. Поднимите мячики над головой, вот так». По команде воспитателя «Бросаем!» малыши бросают мячи вперед, затем догоняют их и возвращаются на свое место.

В следующий раз воспитатель показывает детям, как бросать мяч двумя руками снизу.

«Деревья большие и маленькие»

Воспитатель раздает детям обручи, один берет себе и говорит: «Положите обручи на пол, вот так. Встаньте в обручи и возьмите их в руки, вот так. А теперь давайте поиграем. Представьте, что мы деревья. Деревья бывают большие (поднимает обруч вверх и встает на цыпочки) и маленькие (приседает на корточки и опускает обруч вниз). Давайте вместе покажем, какие бывают деревья». (Дети несколько раз вслед за воспитателем изображают большие и маленькие деревья.)

В следующий раз можно предложить детям показать, как деревья наклоняются от ветра вправо, влево, вперед, назад.

Поднимать и опускать обручи дети могут и из положения лежа на спине (обручи становятся солнышком, облаками, цветами и пр.).

«Едем на машине»

Воспитатель раздает детям обручи и предлагает поиграть в машины.

По команде педагога «Поехали!» дети, держа в вытянутых руках обручи, вращают их в разные стороны и изображают звук мотора. Эти движения можно сочетать с ходьбой в разных направлениях.

Во время игры воспитатель может прочитать стихотворение:

Едем, едем мы с тобой
На машине грузовой.
Шины весело шуршат,
Ехать нам быстрей велят.
(Дети увеличивают скорость движения.)

Когда воспитатель говорит: «Приехали!», малыши останавливаются и кладут обручи на пол.

Игра повторяется 3–4 раза.

«Дорожка из обручей»

Воспитатель предлагает детям выложить из нескольких обручей дорожку и попрыгать по ней. Малыши могут ходить по дорожке, перешагивая из обруча в обруч, прыгать из обруча в обруч и т. п.

«Пролезь в норку»

Воспитатель предлагает малышам показать, как мышки пробираются в норку (обруч).

Сначала педагог держит обруч вертикально, поставив его на пол. Дети по очереди пролезают сквозь обруч (переступая через него или переползая на четвереньках) и пищат, как мышки. Затем воспитатель приподнимает обруч, и игра повторяется.

«Обезьянки»

Воспитатель говорит детям: «Сегодня мы будем учиться лазать, как обезьянки». Педагог по очереди помогает малышам забраться на несколько ступенек гимнастической стенки. Хвалит ребят: «Вот как высоко залезли обезьянки на дерево! А теперь слезайте обратно!» Воспитатель следит за тем, чтобы, влезая на лесенку и слезая с нее, дети наступали на каждую ступеньку.

К перекладинам стенки на разной высоте можно прикрепить игрушки и предложить «обезьянкам» достать их.

Комплексные игры

Эта группа игр представляет собой комплексные занятия, в которых в рамках одного игрового сюжета объединяются несколько упражнений, способствующих развитию различных движений, укреплению мышечной и костной систем, формированию правильной осанки и пр.

«Уж ты котенька-коток…»

В этой игре-занятии малыши изображают кошечку, выполняя упражнения, способствующие правильному развитию позвоночника, координации движений, коррекции осанки.

Эту игру сначала лучше проводить с одним ребенком, а когда дети освоят движения, можно организовывать ее с несколькими малышами.

Воспитатель читает малышу текст потешки:

Котя, котенька-коток,
Котя, серенький хвосток,
Приди, котик, ночевать,
Приди с Настенькой играть.
Уж как я тебе, коту,
За работу заплачу:
Дам кусочек пирога
И кувшинчик молока.
Уж ты кушай, не кроши,
Больше кушать не проси.

Воспитатель предлагает ребенку изобразить кошечку. Вместе с малышом он начинает ползать по ковру (опираясь на колени и вытянутые руки), мяукать, мурлыкать. Затем предлагает ребенку выполнить следующие упражнения. (Показывая их малышу, воспитатель старается двигаться медленно, лениво.)

• Читая малышу потешку про кота, воспитатель гладит ребенка по спинке, помогая прогнуться вниз и поднять голову.

• Прогибая спинку, ребенок показывает всем свои «красивые усы»: поворачивает голову направо-налево так, чтобы увидеть свой таз.

• Воспитатель поворачивается к ребенку лицом, улыбается и «виляет хвостиком», побуждая малыша сделать то же самое. Затем предлагает ребенку поползать друг за другом.

• Ребенок останавливается, опускает голову и выгибает вверх спинку.

• Стоя на четвереньках, ребенок плавно переставляет

вытянутые вперед руки, прогибая вниз спину и приподнимая голову. Затем вместе со взрослым опять начинает ползать, подлезая и перелезая через различные предметы или шнур.

• Воспитатель останавливается, встает перед малышом на колени и просит его дать «лапку». Когда ребенок, не поднимаясь, вытянет ручку вперед, педагог начинает напевать «тритатушки-тритата», побуждая его подавать то одну, то другую «лапку».

Взрослый вместе с ребенком продолжают ползать.

• Воспитатель останавливается за спиной ребенка и просит его вытянуть «заднюю лапку». Педагог медленно тянет ребенка за носочек так, чтобы выпрямилось колено (задерживает ребенка в этой позе на несколько секунд), и просит «кошечку» посмотреть на «вытянутую лапку». Затем упражнение повторяется с другой ногой.

Когда ребенок освоит эти движения, нужно следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения он не опускал голову, а спину прогибал вниз.

«Кошечки» продолжают ползать.

• Воспитатель останавливается сбоку от ребенка. Он помогает малышу одновременно поднять правую ногу и руку, удерживая равновесие. Затем – левую руку и ногу. Когда малыш освоит упражнение, можно предложить ему действовать самостоятельно.

«Лесные звери»

Игра проводится в несколько этапов. В игре можно использовать музыкальное произведение Н. Хромовой «Лесные звери».

1. «Кто как ходит». Воспитатель говорит детям: «Давайте поиграем: покажем, как ходят, прыгают, ползают лесные зверюшки. Кем мы будем сначала? Мишками? Как мишки ходят? Вот так». Педагог показывает, как ходит медведь (ноги на ширине плеч, ходьба с наклонами), дети повторяют движения взрослого.

Аналогичным образом воспитатель побуждает детей изображать разных зверей, птиц, насекомых:

• зайчика (дети прыгают на двух ногах с прижатыми к груди руками);

• птичку (бегают с расставленными в стороны руками, махая ими, как крыльями);

• уточку (ходят, наклонившись вперед, и, отведя руки за спину, машут кистями рук с раздвинутыми пальчиками);

• лисичку (ходят медленным крадущимся шагом, высоко поднимая колени и вытягивая носки вперед);

• змейку (ползают на животе, изгибая туловище);

• жучка (быстро ползают на четвереньках) и пр.

Малыши могут сами выбирать, кого будут изображать.

2. «День – ночь». Воспитатель берет вырезанный из бумаги или картона желтый (красный, оранжевый) круг и говорит: «А теперь давайте поиграем в такую игру. Днем солнышко поднимается высоко в небе (поднимает круг), и все зверюшки в лесу веселятся, прыгают. Ночью солнышко сядет, и все зверюшки лягут спать». Педагог показывает, как звери прыгают (на двух ногах, на одной ноге, на носочках) и ложатся спать (приседает на корточки, кладет ладошки под щеку).

Затем игра начинается. Воспитатель поднимает солнышко (играет веселая музыка) и говорит: «Сейчас у нас день», – дети прыгают. Через некоторое время воспитатель опускает солнышко (звучит спокойная тихая музыка) и говорит: «Наступила ночь», – «зверюшки» укладываются спать. Игра повторяется несколько раз.

3. «Лягушата». Воспитатель раскладывает коврики-листья и говорит: «Наступило утро. На полянку прискакали лягушата и прыгают по листикам. Давайте теперь будем лягушатами». Дети прыгают по листьям, изображая лягушат.

«Самолетик-самолет»

Для этой игры понадобятся набивные мешочки, корзина, обруч и большой кусок легкой ткани (парашют).

1. «Заводим мотор». Дети изображают самолетики, двигаясь вслед за воспитателем, который читает стихотворение:

Самолетик-самолет
Отправляется в полет.
Жу-жу-жу, жу-жу-жу
Я моторчик завожу.
(Дети сжимают кулачки и круговыми
движениями «заводят мотор».)

«Самолетики» разлетаются (расставив руки в стороны, дети бегают по группе).

2. «Перевозим грузы». Воспитатель говорит, что теперь самолетики будут перевозить грузы с одного аэродрома на другой. Дети-самолетики берут мешочки и, изображая звук мотора, переносят груз с одного места на другое, заранее обозначенное взрослым.

3. «Попади в цель». Воспитатель говорит детям: «Летчики должны быть ловкими, уметь попадать в цель. Давайте и мы научимся попадать в цель». Педагог показывает малышам, как (из-за головы, от груди, снизу) и куда они будут бросать мешочки (в корзину, в обруч, за нарисованную линию).

4. «Парашют». В игре участвуют двое взрослых. Воспитатель показывает детям кусок ткани и говорит: «Это парашют. Сейчас

парашют раскроется, а вы в это время должны пробежать под ним, чтобы он вас не накрыл». Взрослые берут ткань за углы и подбрасывают вверх. Пока «парашют» опускается, дети пробегают под ним. Тех, кто не успел пробежать, парашют накрывает, а воспитатели, дотрагиваясь до детей, угадывают их имена.

5. «Возвращаемся домой». Дети-«самолетики» заводят моторы и вслед за воспитателем летят «домой». Педагог читает стихотворение:

Самолет летит,
Самолет гудит:
«А куда же я лечу?
Я лечу, куда хочу!»
Улетел за облака.
«До свидания! Пока!»

«Чудесный сундучок»

Эта игра способствует укреплению дыхательной мускулатуры, развитию гибкости позвоночника, подвижности грудной клетки. В ней используются элементы самомассажа, пластической, дыхательной гимнастики.

Для игры понадобятся корзина, дуги-ворота, сундучок, в котором находятся массажные мячики-ежики, массажные коврики, дорожки с отпечатками ступней и ладоней, перышки-султанчики.

1. Воспитатель ставит в центре комнаты сундучок, подзывает детей и говорит: «Посмотрите, какой у меня чудесный сундучок. В нем что-то спрятано». Педагог читает стихотворение:

Я – чудесный сундучок,
Вам, ребята, я дружок.
Очень хочется мне знать,
Как вы любите играть.

Затем спрашивает: «Сундучок-сундучок, что ты нам принес?» и отвечает от имени сундучка: «Я принес разные игрушки. Хотите поиграть с ними?»

2. Воспитатель достает из сундучка массажные мячики, раздает их детям и говорит: «Это мячики-ежики. Ими можно играть, вот так», – и показывает, как нужно катать мячики между ладонями. Дети повторяют действия.

«А еще этими мячиками можно играть вот так», – продолжает педагог и показывает, как катать мячик от кисти руки до плеча.

Далее вслед за воспитателем дети катают мячики по туловищу от подбородка до стопы; по талии слева направо;

круговыми движениями по животу; то одной, то другой стопой; ладонью по полу; двумя ладонями по спинам друг друга.

Затем воспитатель предлагает малышам бросить мячики в корзину.

3. Воспитатель просит детей посмотреть, что еще лежит в чудесном сундучке. Малыши находят там коврики: один с отпечатками ступней, другой – с отпечатками ладоней.

Педагог предлагает детям сначала походить по дорожкам с отпечатками ступней (на полной стопе, на носочках, поднимая руки вверх (к солнцу)), затем поползать по дорожке с отпечатками ладоней (с опорой на ладони и стопы ног).

4. Дети достают из сундучка перышки-султанчики, машут ими, дуют на них. Затем встают в круг, соединяют вытянутые вперед руки и все вместе дуют на султанчики.

Можно также предложить малышам положить перышко на ладошку, подуть на него и поймать перышко (подуть на перышко, чтобы оно попало в воротца).

5. Воспитатель достает из сундучка массажные коврики, раскладывает их и предлагает малышам походить (побегать) по ним.

6. Педагог вместе с детьми складывает в сундучок предметы и организует вокруг него хоровод под музыку или пение. Ребята ходят по кругу (топают ножками, двигаются к центру круга и расходятся от центра).

Дыхательные упражнения

Представленные в этом разделе игры-занятия направлены на укрепление дыхательной мускулатуры. Эти короткие игры можно проводить несколько раз в день.

«Коровка мычит»

Воспитатель предлагает малышам изобразить, как мычит коровка. Дети делают вдох, а на выдохе двумя пальцами одновременно ритмично нажимают на крылья носа, произнося звук *м* .

«Солнышко и луна»

Педагог показывает малышам, как дышать попеременно то одной, то другой ноздрей. Для этого нужно одну ноздрю прикрыть пальчиком. (Дыхание одной ноздрей – солнышко, другой – луна.)

«Пыхтим, как ежики»

Воспитатель показывает детям, как делать короткие («колючие») вдохи и выдохи, будто пыхтит маленький ежик.

«Ветерок»

Воспитатель предлагает малышам изобразить, как дует ветер. Дыша через нос, нужно плавно отвести плечи назад и соединить лопатки («Ветер набирает силу»); затем вытянуть губы трубочкой и медленно выдохнуть воздух через рот, расслабляя плечи.

При выполнении этого упражнения можно предложить детям дуть на воду, листик, пушинку, мыльные пузыри, воздушный шарик.

«Радуга улыбается»

Педагог предлагает малышам изобразить радугу. Для этого дети через стороны поднимают руки над головой, как бы рисуя дугу радуги. Одновременно делается медленный вдох. На выдохе, широко улыбаясь и произнося «с-с-с», малыши плавно опускают руки.

Список литературы

Ветрова В.В. Ладушки: Песенки, стишки, потешки, считалки, загадки и игры для детей до трех лет. – М.: Знание, 1994.

Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст. – М.: Владос, 2000.

Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни. – М.: Айрис-пресс, 2005.

Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997.

Развивающие игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

Развивающие игры с малышами до 3 лет. – Ярославль: Академия развития, 1997.

Сацко Т., Буренина А. Топ-хлоп, малыши! Программа музыкально-ритмического воспитания детей 2–3 лет. – СПб., 2001.